

University of Groningen

Vrouwengroep Hestia: Meedoen in de maatschappij start met rust in hoofd, lijf en huis

Borgers, Marjan ; Norden, Ellie; Pardoel, Zinzi; Riemersma, Nienke; Thijs, Alice; Tuinstra, Jolanda

IMPORTANT NOTE: You are advised to consult the publisher's version (publisher's PDF) if you wish to cite from it. Please check the document version below.

Publication date:
2019

[Link to publication in University of Groningen/UMCG research database](#)

Citation for published version (APA):

Borgers, M., Norden, E., Pardoel, Z., Riemersma, N., Thijs, A., & Tuinstra, J. (2019). *Vrouwengroep Hestia: Meedoen in de maatschappij start met rust in hoofd, lijf en huis.*

Copyright

Other than for strictly personal use, it is not permitted to download or to forward/distribute the text or part of it without the consent of the author(s) and/or copyright holder(s), unless the work is under an open content license (like Creative Commons).

The publication may also be distributed here under the terms of Article 25fa of the Dutch Copyright Act, indicated by the "Taverne" license. More information can be found on the University of Groningen website: <https://www.rug.nl/library/open-access/self-archiving-pure/taverne-amendment>.

Take-down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

Downloaded from the University of Groningen/UMCG research database (Pure): <http://www.rug.nl/research/portal>. For technical reasons the number of authors shown on this cover page is limited to 10 maximum.

Vrouwengroep Hestia: Meedoen in de maatschappij start met rust in hoofd, lijf en huis

Wetenschapswinkel Geneeskunde en Volksgezondheid, UMCG

Marjan Borgers (Jezelf.nu)
Ellie Norden (Handen uit de mouwen)
Zinzi Pardoel (Toegepast GezondheidsOnderzoek, UMCG)
Nienke Riemersma (Wetenschapswinkel Geneeskunde en Volksgezondheid, UMCG)
Alice Thijs (Multicultureel Vrouwencentrum Jasmijn)
Jolanda Tuinstra (Wetenschapswinkel Geneeskunde en Volksgezondheid, UMCG)

Participatie

‘Veel vrouwen met een (niet-) westerse achtergrond ervaren gezondheidsproblemen en stress en participeren nauwelijks in de Groningse samenleving.’

Vrouwengroep Hestia

Het hoofddoel van het project is dat vrouwen de regie terugkrijgen over eigen lijf en leven. Centrale thema's in het project zijn: mindfulness, een eigen plek, post en administratie, planning van taken en agenda bijhouden.

Het hele project bestaat uit:

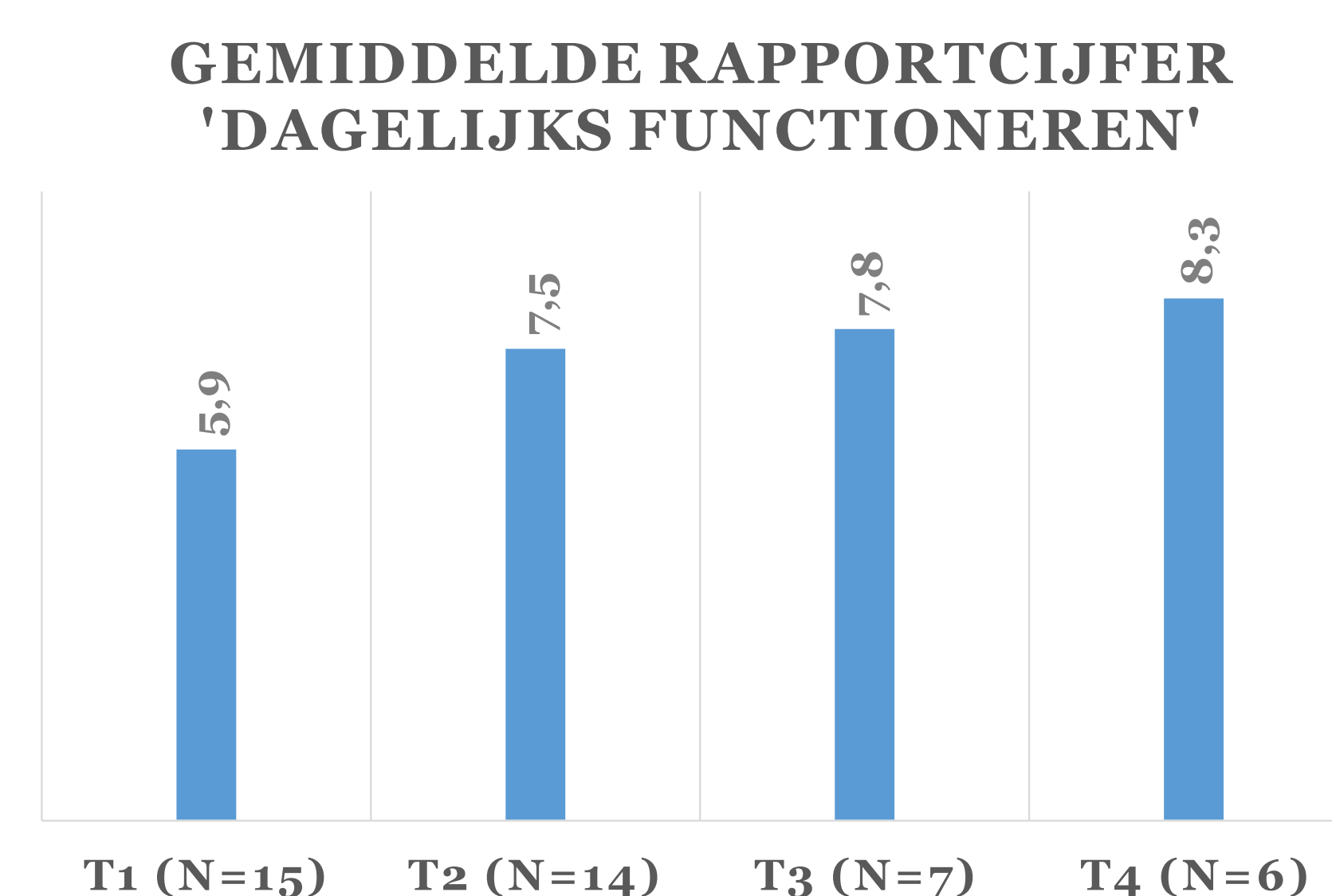
Fase 1: de training vrouwengroep Hestia;

Fase 2: vrouwen leren zelf de training te geven (train-de-trainer);

Fase 3: vrouwen geven in verschillende koppels twee keer een verkorte training aan andere vrouwen.

Dagelijks functioneren

In het begin hopen de vrouwen de grootse verbetering te krijgen op het ‘dagelijks functioneren’. De gemiddelde gegeven rapportcijfers zijn als volgt:



10 weken
10 bijeenkomsten
20 vrouwen

Verschillende
onderwerpen

Meer grip krijgen op
leven, lijf en huis

10 maanden
10 bijeenkomsten
12 vrouwen

Train-de-trainer methodiek

Verdiepen onderwerpen fase 1
Vaardigheden trainerschap

2 x 5 weken
2 x 5 bijeenkomsten
6 vrouwen

Geven van de
training

Andere vrouwen
leren meer grip te
krijgen

X peildatum project, februari 2019

Evaluatieonderzoek

Op verschillende meetmomenten wordt het spinnenweb ‘Positieve Gezondheid’ van Huber¹ aan de vrouwen voorgelegd. Ook krijgen de vrouwen een probekit met creatieve opdrachten over het onderwerp ‘wat geeft jou een goed gevoel’. Daarnaast worden alle fases gemonitord.

¹ www.iph.nl

Vervolg

In januari 2019 is een tweede groep gestart. Naast de monitoring onderzoekt een student Sociologie de rol van en invloed op de sociale omgeving.